

令和6年度 2月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	こんだて 献立	さいりょう 材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
		ちにく 血や肉になる	からだ 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
3月	恵方巻 鰯のかば焼き風 かぼちゃ煮 すまし汁	鮭、卵 鰯 豆腐	きゅうり、海苔 もやし、人参、にら かぼちゃ えのき、わかめ、水菜	米、砂糖 砂糖、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 カラメル大豆	531
4火	ドライカレー ミモザサラダ フルーツ	合挽ミンチ 高野豆腐 卵	玉葱、人参、にんにく レーズン、りんご キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、油	カレーウ 塩 こしょう マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	475
5水	ごはん 鯖のみぞれ煮 小松菜と厚揚げの生姜炒め 赤だし	鯖 厚揚げ みそ	大根、ねぎ、もやし、にら パプリカ 小松菜、生姜 しめじ、わかめ、みつば	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 麩	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	459
6木	貝だくさんうどん じゃことチーズのポテト焼き フルーツ	豚肉 厚揚げ チーズ、牛乳 ちりめんじゃこ	大根、キャベツ、人参 しめじ、エリンギ、ねぎ 大葉	うどん じゃがいも 片栗粉、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 お好み焼き	405
7金	鶏ごぼうごはん 鱈の南蛮漬け じゃがいものオイスター炒め みそ汁	鶏ミンチ 鱈 みそ、豆腐	ごぼう、人参、いんげん こんにゃく、生姜 玉葱、人参、キャベツ、豆苗 ブロッコリー、パプリカ 舞茸、わかめ、ねぎ	米、もち米 砂糖 砂糖、油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 オイスターソース	牛乳 ポップコーン	403
10月	ごはん 赤魚の煮付け 炒めなます みそ汁	赤魚、卵 油揚げ みそ、厚揚げ	もやし、人参、にら 大根、人参、蓮根 干し椎茸 玉葱、水菜	米 砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 豆腐ボンデケーキ	400
11火							
12水	ごはん チキン南蛮 ㊟ マロニーの酢の物 ㊟ 豆乳みそ汁	鶏肉、卵 卵 みそ、豆乳、油揚げ	キャベツ、豆苗、トマト 玉葱、梅ジャム きゅうり、わかめ、人参 梅シロップ 白菜、人参、ねぎ	米 薄力粉、砂糖 油 マロニー	出汁、塩 濃口醤油 みりん ケチャップ 酢 こしょう	牛乳 オレンジゼリー	494
13木	ごはん 鯖のもみじ焼き 出汁巻き卵 小松菜とえのきの納豆和え 豚汁	鯖 卵 納豆 ちりめんじゃこ みそ、豚肉	人参、白菜、豆苗 小松菜、えのき、わかめ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 チキンナゲット	460
14金	ごはん 鉄分たっぷりハンバーグ 卵の花 みそ汁	合挽ミンチ 豆腐、卵、牛乳 おから、油揚げ みそ	玉葱、人参、小松菜、ひじき きくらげ、トマト缶 人参、干し椎茸、こんにゃく、ねぎ 玉葱、わかめ、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 クッキー	479
17月	ごはん 豚肉の醤油麹焼き 小松菜のきな粉和え みそ汁	豚肉 きな粉 みそ	生姜、にんにく、玉葱、人参 キャベツ 小松菜、人参 南瓜、エリンギ、わかめ、ねぎ	米 米麴、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん	牛乳 カステラ	459

18火	ごはん 鮭の香味焼き 高野豆腐の卵とし 赤だし	鮭、みそ 高野豆腐、卵 みそ	もやし、にら、人参 人参、きぬさや しめじ、わかめ、みつば	米 じゃがいも、砂糖、ごま 砂糖 麩	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 マドレーヌ	439
19水	フオカッチャ キウイジャム ㊟ ホキのごまフライ 花野菜のパペロンチーノ 肉団子と白菜の春雨スープ	ホキ 鶏ミンチ 卵	キウイ キャベツ、豆苗、パプリカ カリフラワー、ブロッコリー、トマト 白菜、人参、玉葱、生姜 ねぎ	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉 ごま、油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん イースト こしょう	牛乳 フルーツ	422
20木	ごはん 肉豆腐 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	牛肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白ネギ、えのき エリンギ、しらたき 切干大根、きゅうり、わかめ 舞茸、玉葱、水菜	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 りんごゼリー	482
21金	ごはん 鯖の梅煮 ㊟ キャベツの酢みそ和え のっぺい汁	鯖 みそ 鶏肉	梅干し、もやし、パプリカ にら、わかめ キャベツ、人参、きゅうり 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢、酒	牛乳 豚まん	424
24月							
25火	ごはん 豆腐の落とし揚げ きのこのさっぱり和え みそ汁	豆腐、卵 シーチキン ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、ひじき、コーン キャベツ、ブロッコリー しめじ、エリンギ、えのき、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油 片栗粉 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酢 こしょう	牛乳 ジャムトースト	449
26水	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 豆乳みそ汁	豚肉、みそ みそ、豆乳	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく もやし、小松菜、人参 しめじ、もずく、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 酒 テンメンジャン	牛乳 ヨーグルト	458
27木	ごはん 鯖の磯辺揚げ ひじき大豆 みそ汁	鯖 大豆 みそ、厚揚げ	青のり、キャベツ、豆苗 トマト ひじき、人参、こんにゃく 白菜、人参、ねぎ	米 てんぷら粉 油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	465
28金	ごはん やみつきちキン マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 卵 みそ、豆腐、油揚げ	にんにく、白菜、人参 きゅうり、人参 舞茸、ねぎ	米 砂糖、じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 マヨネーズ ケチャップ	牛乳 お麩ラスク	529

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字 ㊟ のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・太字 ㊿ は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・契約農家からお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、カリフラワー、ごぼう、小松菜、大根、ブロッコリー、蓮根、キウイです。

※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	459kcal	450kcal
たんぱく質	17.7g	16.8g
脂質	15.4g	16.0g
炭水化物	58.2g	70.0g